

ABSTRAK

Efektivitas *Range Of Motion* (ROM) Knee Flexion Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Pasien Post Stroke

Oleh : MULYATININGSIH

Tingginya angka kejadian stroke di Indonesia menjadi perhatian karena dapat menyebabkan kelemahan otot ekstremitas bawah yang berdampak pada penurunan kemampuan mobilitas pasien. Salah satu intervensi rehabilitasi yang dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah adalah latihan ROM *Knee Flexion*. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan ROM *Knee Flexion* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada pasien post stroke. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Penelitian dilaksanakan di Poli Rehabilitasi Medik RSUD Sumberglagah pada bulan Mei 2026 dengan sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa SOP latihan ROM *Knee Flexion* dan lembar observasi MMT. Pengukuran kekuatan otot dilakukan MMT pada hari ke-1 sebelum intervensi (pre-test) dan hari ke-5 setelah pemberian latihan ROM *Knee Flexion* (post-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34 responden (97,1%) mengalami peningkatan kekuatan otot setelah diberikan latihan ROM *Knee Flexion*, sedangkan 1 responden (2,9%) tidak mengalami peningkatan. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kekuatan otot sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa latihan ROM *Knee Flexion* efektif meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah pada pasien post stroke.

Kata kunci : Stroke, ROM *Knee Flexion*, Kekuatan Otot

ABSTRACT

The Effectiveness of *Range of Motion (ROM) Knee Flexion* Exercise on Improving Lower Extremity Muscle Strength in Post-Stroke Patients

By: MULYATININGSIH

The high incidence of stroke in Indonesia has become a major concern because it can cause lower extremity muscle weakness, leading to decreased patient mobility. One rehabilitation interventions that can improve lower extremity muscle strength is the ROM *Knee Flexion* exercise. This study aimed to determine the effectiveness of ROM *Knee Flexion* exercise in improving lower extremity muscle strength in post-stroke patients. This study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The study was conducted at the Medical Rehabilitation Outpatient Clinic of RSUD Sumberglagah in May 2026 involving 35 respondents selected using the total sampling technique. The research instruments consisted of the SOP for ROM *Knee Flexion* exercise and a MMT observation sheet. Muscle strength was measured using MMT on the first day before intervention (pre-test) and on the fifth day after the ROM *Knee Flexion* exercise (post-test). The results showed that 34 respondents (97,1%) experienced an improvement in muscle strength after receiving the ROM *Knee Flexion*, while 1 respondent (2,9%) showed No. improvement. Analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test revealed a p-value of 0.000 $p < 0.05$, indicating a significant difference in muscle strength before and after the intervention. It was concluded that ROM *Knee Flexion* exercise is effective in improving lower extremity muscle strength in post-stroke patients.

Keywords: Stroke, ROM *Knee Flexion*, Muscle Strength.